

令和4年度の調理教室 予定表

| 開催日 | 曜日 | 時間 | 募集人員 | 募集方法 | 調理教室内容及び参加料 各回とも324円です | 持ってくる物 | |
|--------|---------|---------|------|------------------|---|---|-----|
| 4月20日 | 毎月第3水曜日 | 9時から2時間 | 10名 | 当日受付先着順に参加いたします。 | カタクチイワシ・・・簡単腹だし、唐揚げ カタクチイワシは唐揚げで骨まで丸ごと美味しく食べることができます。おやつとして子どもにも人気がある食べ方で、大人もお酒のあてにぴったりで、箸が止まらない美味しさです。シソや練り梅を添えてもいいですし、レモンを絞って食べても美味しいですよ。 |  | タオル |
| 5月18日 | | | 10名 | | アラカブ・・・腹だし、煮付 魚は、煮過ぎると硬くなるので、火が通ったら、すぐ火を消す。ふわっとした身に仕上げるのが魚好きにしますよ。 |  | タオル |
| 6月15日 | | | 10名 | | クロ・・・腹だし、煮付 今回の調理のポイントは煮汁をしっかり煮込んで水分を飛ばして濃い目に仕上げることです。焦げない様にしっかり見守りながら調理してください！すると他のおかずはいらぬほど白ご飯と相性抜群の煮魚の完成です。また、料理酒より清酒がおすすめです。 |  | タオル |
| 7月20日 | | | 10名 | | 小鯛・・・簡単腹だし、南蛮漬 鯛はめでたい魚として祝膳に欠かせない食材。そんな鯛を日持ちのする南蛮漬に仕上げます。添え野菜として加える「玉ねぎ・ピーマン・人参」と合わせおいしくいただけます。 |  | タオル |
| 8月17日 | | | 10名 | | アイゴ(バリ)・・・腹だし、煮付 生姜を効かせて煮付けにすることで、アイゴのクセは十分抑えられ、とても美味しい煮付けになります。 |  | タオル |
| 9月21日 | | | 10名 | | カマス・・・簡単腹だし、塩焼き カマスは水分の多い魚なので、焼く前に塩で軽くしめましょう。魚の生臭さもなくなり、さらに美味しくなります。 |  | タオル |
| 10月19日 | | | 10名 | | アジ・・・腹だし、南蛮漬 じっくり揚げて骨までおいしい！鱈の南蛮漬です。小さいサイズの豆鱈や小鱈は頭から丸ごと食べるとおいしさ・カルシウム満点。 |  | タオル |
| 11月16日 | | | 10名 | | カワハギ・・・腹だし、煮付 今晚のおかずは、カワハギの煮付けはいかがでしょう。柔らかく旨味たっぷりのカワハギは、しょうゆで甘辛く煮ると、ごはんのおかずぴったりですよ。 |  | タオル |
| 12月21日 | | | 10名 | | サヨリ・・・簡単腹だし、塩焼き 非常にスリムで美しい外見のさより。新鮮なものと「刺身」や「塩焼き」にするとおいしく、とても上品で淡泊な味わいのお魚です。 |  | タオル |
| 1月18日 | | | 10名 | | タナゴ・・・腹だし、煮付 激ウマ！簡単！鯉のような海タナゴの煮付けの作り方。カレーの用な美味しさで、小さい骨も少なく、非常に美味です！釣ってきた人しか味わえないお得な一品です |  | タオル |
| 2月15日 | | | 10名 | | かき・・・カキフライ 地元唐泊漁協の唐泊恵比須カキを使った新鮮カキで、サクッとおいしい、牡蠣フライはいかがでしょう。牡蠣の旨みをぎゅっと閉じ込め定番のフライにします。 |  | タオル |
| 3月15日 | | | 10名 | | メバル・・・腹だし、みそ汁 春が旬のメバルが釣れたら、丸ごと一匹使ったメバルの味噌汁を堪能したい。魚レシピの中でもメバル一匹全ての旨みが効いた簡単なレシピです。 |  | タオル |